EBOOK

PARA LOS ADORADORES DEL CAFE
GRANDES BENEFICIOS

JOCKEY GYM

BUT FIRST… COFFEE

El café puede incluso ser visto como un suplemento debido a sus diferentes propiedades y beneficios. Incluso hay quien dice que es una droga debido a sus efectos estimulantes. Al escribir este artículo, no puedo evitar convertirlo ligeramente en un artículo sobre la cafeína, por lo que a partir de ahora voy a hacer referencia a la cafeína consumida mediante el café.

Sin embargo, el consumo del café es bastante controvertido… pero también lo es el consumo de carne roja, proteína, grasas, hidratos de carbono… y aunque existan numerosos estudios sobre el consumo del café, sigue siendo cuestionado.

Entonces, ¿Por qué nos gusta tanto el café?

NOS HACE SENTIR BIEN:

A veces nos hace sentir increíbles, lo cual es aterrador y maravilloso al mismo tiempo. Mirándolo en retrospectiva, nos damos cuenta de que siempre elaboramos una especie de rutina diaria alrededor de mi consumo de café.
Generalmente, tomamos una taza de café a la mañana, la cual aumenta nuestra productividad trabajando.



El café se metaboliza al igual que cualquier otro nutriente o comida, la diferencia reside en la manera en la que tu cuerpo es capaz de descomponer el café y la cafeína.

Básicamente lo podemos dividir en dos grupos:

1. Personas que lo metabolizan lento.
2. Personas que lo metabolizan rápido.

Todos conocemos esa sensación de nervios que nos hace sentirnos alerta durante todo el día. Así es como se sienten las personas que metabolizan lento el café cuando ingieren cafeína. La cafeína no se procesa de manera efectiva en estas personas, lo que les deja con una sensación de ansiedad durante un periodo largo de tiempo.

Por otro lado, tenemos las personas que metabolizan rápido el café. Seguramente conozcas a alguien que es capaz de beberse un café antes de echarse una siesta o que necesita un litro de café al día y aún así parece relajado. Estas personas pueden tener un ligero pico en la energía, nada más.



Esto se debe sobre todo a un gen llamado CYP1A2 el cual descompone la cafeína en el hígado.
Como vemos, la genética juega un papel importantísimo en la manera de procesar el café.
Mediante un test genético se podría conocer la respuesta, simplemente puedes ir por sensaciones y monitorizando como te hace sentir el café.

MEJORA NUESTRO RENDIMIENTO

Otra de las razones por la cual nos encanta el café es porque tiene un impacto en nuestro rendimiento.
No hay muchos suplementos que recomienden en general, pero la cafeína es sin duda uno de ellos, ya que puede tener un impacto significativo en tu rendimiento.

Beneficios que puede tener la cafeína en tu rendimiento:

– Mejora las funciones cognitivas (la concentración por ejemplo).
– Producción de fuerza.
– Aumento del riego sanguíneo.
– Estado simpático, es decir, alerta.
– Aumento del ritmo cardíaco.
– Menor percepción de esfuerzo y fatiga.

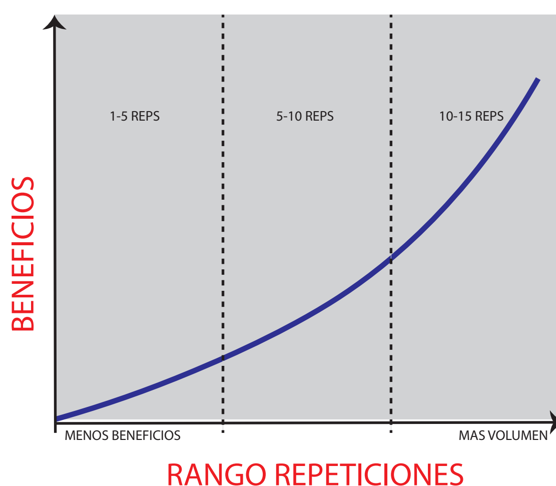
Ahora sin el contexto del entrenamiento, algunos de esos puntos parecen absolutamente negativos, y definitivamente no quieres estar en un estado simpático constante. Sin embargo, cuando estás entrenando necesitas que tu sistema nervioso esté alerta para la tarea que te espera.

Teniendo esto en cuenta, puedes estructurar tu ingesta de cafeína alrededor del entrenamiento, de tal manera que ayude a mejorar tu rendimiento sin comprometer la recuperación.

Por ejemplo, puedes reducir el consumo de cafeína cuando estás en una descarga de entrenamiento o esa carga es menor o utilizar una cantidad mayor de cafeína o un preentrenamiento cuando la carga de entrenamiento es mayor.

Mientras que consumir café sin un planteamiento cíclico puede ser beneficioso para la salud, periodizar la ingesta de cafeína en función de tu entrenamiento puede ser una variable a tener en cuenta de cara a mejorar tu rendimiento.

CAFEINA Y RANGO DE REPETICIONES



El café tiene ciertos efectos directos e indirectos en tu cuerpo.
La cafeína inhibe los receptores antogónicos de la adenosina, los cuales tienen un impacto directo en la dopamina, serotonina y adrenalina. Por ello, el consumo crónico (en el largo plazo) y agudo (inmediato) de café va a tener efectos diferentes.

Tras un consumo prolongado de café, el cuerpo desarrolla tolerancia, la cual puede mitigar algunos de los efectos positivos que experimentas en tu entrenamiento, pero puede afectar negativamente a tu sueño.
Si quieres sacarle el máximo partido al café, deberías considerar su periodización. No solo porque un consumo cíclico va a ayudar a mejorar la respuesta de tu SNC, sino también de cara a conseguir una sensibilización a los efectos estimulantes del café.

AYUDA CON LA DIETA

El café te puede salvar la vida cuando estás en una dieta de pérdida de grasa.
Hay probablemente 3 beneficios principales:

Reduce la fatiga.
Disminuye el hambre.
Efecto metabólico.

La cafeína no es un quemador de grasas, pero sí va a tener un efecto sobre el metabolismo. No obstante, la magnitud de dicho efecto es altamente individual y va a depender tanto de tus genes cómo de tu tolerancia a la cafeína.

Hay algunos estudios bastante interesantes a cerca del efecto de la cafeína sobre el metabolismo de la glucosa y la insulina, pero por ahora vamos a centrarnos en los efectos que tiene sobre la masa grasa.
Dejando a un lado las diferencias genéticas en cuanto a la respuesta a la ingesta de cafeína, parece que el efecto metabólico es dosis dependiente, con un aumento linear hasta los 9mg/kg.

Aunque parece claro que la cafeína aumenta tu tasa metabólica, no está tan claro cual es la dosis óptima para conseguir ese efecto. La literatura científica ha mostrado como la cafeína por si misma no tiene efectos sobre la pérdida de grasa en el largo plazo, pero ha sido relacionada con mejores resultados en el corto plazo.

Aún así, puede ser que sus efectos en la pérdida de grasa vengan por ejemplo por un aumento en el NEAT debido al efecto estimulante o a una menor ingesta calórica debido a la supresión del apetito.

Por ello, mirando a la evidencia actual, una ingesta de 1-4 mg/kg parece proporcionar todos los beneficios sin dejarte como una persona que esta atrapada en el mundo de los sueños junto con Freddy Kruegger.

PRODUCTIVIDAD

No solo yo, sino que hay docenas de estudios que muestran como la cafeína tiene un impacto en tus funciones cognitivas. Cuando acabe este artículo, seguramente me haya bebido 5 tazaS de café… y te puedo asegurar que habrá valido la pena.



Recuerda que la cafeína actúa sobre los receptores de adenosina y evita que estés en un estado de relajación.

Además, la cafeína es un nootrópico, lo que básicamente es un suplemento que influye a tu cerebro.

Como hemos dicho antes, debido a su efecto neurológico vas a estar en un estado de alerta, mejorando temporáneamente tu función cognitiva. De nuevo, esto va a depender de factores como la dosis, la tolerancia, la genética…

Aunque esto te puede interesar en algunas situaciones, el impacto que tiene sobre tus receptores puede ser perjudicial si quieres estar en un estado de relajación. Especialmente aconsejaría tener cuidado con el consumo de café cerca de la hora de dormir.

En el corto plazo, el consumo de café puede aumentar el riesgo de sufrir insomnio, pero por otro lado también puede paliar los efectos agudos de la privación del sueño. Lo cual es algo que verás en la mayoría de la población, la cual utiliza el café para compensar la falta de sueño.

Si este es tu caso, te recomendaría que revisarás tu consumo de café y los efectos que este tiene sobre tu sueño.

No hemos usado todos para escribir el artículo, pero te dejamos algunos más por si quieres investigar.

- Duncan MJ, Oxford SW The effect of caffeine ingestion on mood state and bench press performance to failure . J Strength Cond Res. (2011)
- Childs E, de Wit H Subjective, behavioral, and physiological effects of acute caffeine in light, nondependent caffeine users . Psychopharmacology (Berl). (2006)
- Rogers PJ, et al Association of the anxiogenic and alerting effects of caffeine with ADORA2A and ADORA1 polymorphisms and habitual level of caffeine consumption . Neuropsychopharmacology. (2010)
- Holtzman SG CGS 15943, a nonxanthine adenosine receptor antagonist: effects on locomotor activity of nontolerant and caffeine-tolerant rats . Life Sci. (1991)
- Barry RJ, Clarke AR, Johnstone SJ Caffeine and opening the eyes have additive effects on resting arousal measures . Clin Neurophysiol. (2011)
- Haskell CF, et al Cognitive and mood improvements of caffeine in habitual consumers and habitual non-consumers of caffeine . Psychopharmacology (Berl). (2005)

- Rogers PJ, et al Absence of reinforcing, mood and psychomotor performance effects of caffeine in habitual non-consumers of caffeine . Psychopharmacology (Berl). (2003)
- Pontifex KJ, et al Effects of caffeine on repeated sprint ability, reactive agility time, sleep and next day performance . J Sports Med Phys Fitness. (2010)
- Glaister M, et al Caffeine and sprinting performance: dose responses and efficacy . J Strength Cond Res. (2012)
- Glaister M, et al Caffeine supplementation and multiple sprint running performance . Med Sci Sports Exerc. (2008)
- Schneiker KT, et al Effects of caffeine on prolonged intermittent-sprint ability in team-sport athletes . Med Sci Sports Exerc. (2006)
- Paton CD, Lowe T, Irvine A Caffeinated chewing gum increases repeated sprint performance and augments increases in testosterone in competitive cyclists . Eur J Appl Physiol. (2010)
- Cook C, et al Acute caffeine ingestion increases voluntarily chosen resistance training load following limited sleep . Int J Sport Nutr Exerc Metab. (2012)
- Del Coso J, et al Dose response effects of a caffeine-containing energy drink on muscle performance: a repeated measures design . J Int Soc Sports Nutr. (2012)
- Mora-Rodríguez R, et al Caffeine ingestion reverses the circadian rhythm effects on neuromuscular performance in highly resistance-trained men . PLoS One. (2012)
- Beaven CM, et al Dose effect of caffeine on testosterone and cortisol responses to resistance exercise . Int J Sport Nutr Exerc Metab. (2008)
- Astorino TA, et al Effect of two doses of caffeine on muscular function during isokinetic exercise . Med Sci Sports Exerc. (2010)
- Pedersen DJ, et al High rates of muscle glycogen resynthesis after exhaustive exercise when carbohydrate is coingested with caffeine . J Appl Physiol (1985). (2008)
- Kim TW, et al Caffeine increases sweating sensitivity via changes in sudomotor activity during physical loading . J Med Food. (2011)